







حمية 1500 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

وزارة الصحة
Ministry of Health

حمية 1500 سعر حراري

مثال	الـــــــــوجــــــــــــبــــــــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	½ رغيف أسمر أو1 صامولي أسمر أو2 توست أسمر + (1 بيضة مسلوقة أو 2 بياض بيض مسلوق+30 جرام جبنة)أو60 جرام جبنه قليلة الدسم + 1 كوب خضار مقطعة (1 كوب خيار أو خس أو جرجير, أو 1 كوب سلطة خضار) + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو8 حبات كبيرة زيتون أسود	2 حصة نشويات 2 حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة حليب 1 حصة دهون
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو ½ كوب سلطة فواكه أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة فواكه
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز+ ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو1 كوب مكرونةأو ½ رغيف شامي + 60 جم لحم أو مفرومة أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + (1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية)أو 1 كوب خضار مطهية + 1 ملعقة شاي زيت للطهي + 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	2 حصة نشويات 2 حصة لحوم 2حصة خضروات 1 حصة دهون 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو3 حبات تمر + 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)	1 حصة فواكه --------------
العشاء	¼ رغيف شامي أو ½ صامولي أو1 توست أ و½ كوب مكرونة + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض مسلوق أو 30 جرام دجاج منزوع الجلد أو تونة + 1 كوب خضار مقطعة (سلطة) أو ½ كوب شوربة خضار + 1 حبة فاكهة	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 2 حبة شابورة أو بسكوت (قليل الدسم, حبوب كاملة) أو ½ كوب شوفان مطبوخ	1 حصة حليب 1 حصة نشويات

اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع .
اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا

* 30 جرام = علبة كبريت

ملاحظات